

## ▣ VZDĚLÁVACÍ OBSAH PŘEDMĚTU

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>1.5.</b> dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p><b>1.1.</b> mít kladný postoj k pohybovým aktivitám</p> <p><b>1.3.</b> reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <p><b>1.2.</b> zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p><b>1.3.</b> zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením (zdravotní TV)</p> <p><b>1.4.</b> mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohyb. aktivitu (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- je seznámen s vhodným a nevhodným prostředím pro pohybové aktivity</li> <li>- je seznámen s vhodným cvičebním úbořem pro pohybové aktivity v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě</li> <li>- seznámil se s dopravní situací v okolí školy, osvojil si bezpečnou cestu do školy (s doprovodem dospělých)</li> <li>- je seznámen s významem pohybu a sportu pro zdraví člověka</li> <li>- cvičí podle pokynů a nápodoby vyučujícího, je seznámen se základy zjednodušené tělocvičné terminologie osvojovaných činností</li> <li>- provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- využívá gymnastické balóny ke cvičení</li> <li>- podle pokynů a nápodoby provádí průpravná atletická cvičení</li> <li>- nacvičuje běh</li> <li>- poskoky na místě</li> <li>- překračuje lano natažené na zemi</li> <li>- hodí míček do dálky</li> <li>- rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách</li> <li>- provádí základní manipulace s míčem</li> <li>- chová se ohleduplně ke spoluhráčům</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě, pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity</li> <li>- osobní hygiena před cvičením a po cvičení</li> <li>- vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity</li> <li>- vhodné oblečení a vybavení pro cvičení v bazénu, v tělocvičně, na hřišti a v přírodě</li> <li>- dopravní výchova (přecházení vozovky a křižovatky, semafor)</li> <li>- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka</li> <li>- seznamuje se se zjednodušenou tělocvičnou terminologií osvojovaných činností</li> <li>- cvičení podle pokynů a nápodoby</li> <li>- protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení; příprava na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- cvičení s gymnastickými balóny</li> <li>- <u>průpravná atletická cvičení</u></li> <li>- zvedání nohou, ohýbání v kolenou, tiché našlapování, orientace při běhu v prostoru</li> <li>- běh v zástupu za učitelkou</li> <li>- poskoky na místě</li> <li>- překračování lana nataženého na zemi</li> <li>- hod míčkem do dálky</li> <li>- <u>pohybové hry</u></li> <li>- překážkové dráhy, honičky</li> <li>- hry pro rozvoj sociálních vztahů (spolupráce hráčů)</li> <li>- hry pro rozvoj prostorové orientace a postřehu</li> <li>- základní manipulace s míčem (přenášení, podávání, kutálení, přihrávka spodním obloukem, chytání)</li> </ul>	<p><a href="#">PT výchova demokratického občana</a> – občanská společnost a škola</p> <p><a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: komunikace</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b><u>Žák by měl:</u></b></p> <p><b>1.4.</b> mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p><b>1.1.</b> uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech (ZTV)</p> <p><b>1.2.</b> zaujímat správné základní cvičební polohy (ZTV)</p>	<p><b><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- střídá svalové napětí a uvolnění</li> <li>- provádí pohyby paží, nohou, trupu a hlavy</li> <li>- mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou (stoj→klek→sed→leh→sed→klek→stoj apod.)</li> <li>- napodobuje správné držení těla ve všech polohách</li> <li>- podle pokynů a nápodoby zaujímá základní cvičební polohy</li> <li>- přechází lavičku s dopomocí</li> <li>- prolézá díly bedny</li> <li>- cvičí a pochoduje podle hudby</li> <li>- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při pobytu v rehabilitačním bazénu (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- formou her si zvyká na vodní prostředí</li> <li>- provádí průpravná cvičení pro plavání</li> <li>- v praxi se řídí základ. pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- ujde přiměřeně dlouhou trasu (dle individuálních možností a aktuálního zdravotního stavu)</li> <li>- chová se ohleduplně k přírodě</li> <li>- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě</li> <li>- hází sněhovou koulí do dálky, poznává vlastnosti sněhu</li> <li>- dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti Při sáňkování a bobování</li> </ul>	<p><u>průpravná gymnastická cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- střídání svalového napětí a uvolnění</li> <li>- změny polohy těla</li> <li>- správné držení těla ve všech polohách</li> <li>- základní cvičební polohy</li> <li>- rovnovážné polohy, chůze po rovné čáře</li> <li>- chůze po lavičkách s dopomocí</li> <li>- cvičení na lavičkách</li> <li>- cvičení na švédské bedně (prolézání dílů bedny, překonávání překážek)</li> <li>- převaly na žíněnce, válení sudů</li> <li>- rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudbou</li> </ul> <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost a hygiena při pobytu v bazénu</li> <li>- adaptace na vodní prostředí formou her</li> <li>- hry ve vodě a s vodou (foukání, bublání)</li> <li>- průpravná cvičení (s nadlehčovacími pomůckami)</li> </ul> <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování; bezpečnost a hygiena v přírodě)</li> <li>- chůze v terénu (vzdálenost podle možností žáků, typu terénu a časového rozvrhu)</li> <li>- základy orientace v terénu</li> <li>- chování v přírodě</li> </ul> <p><u>hry na sněhu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě</li> <li>- hry na sněhu, hod sněhovou koulí do dálky</li> <li>- sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel)</li> </ul>	<p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví <u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b>  <b>1.5.</b> dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p><b>1.1.</b> mít kladný postoj k pohybovým aktivitám</p> <p><b>1.3.</b> reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <p><b>1.2.</b> zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p><b>1.3.</b> zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením (ZTV)</p> <p><b>1.4.</b> mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, v bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohyb. aktivitu (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity</li> <li>- vybírá vhodné sport. oblečení a obuv pro pohybové aktivity v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě</li> <li>- seznamuje se se základními pravidly BESIP</li> <li>- seznamuje se s významem pohybu a sportu pro zdraví člověka</li> <li>- rozvíjí přátelské vztahy při pohybových aktivitách</li> <li>- cvičí podle pokynů vyučujících s využitím základů zjednodušené tělocvičné terminologie</li> <li>- provádí podle pokynů a nápodoby protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- cvičí s rehabilitačními míči podle pokynů a nápodoby</li> <li>- podle pokynů a nápodoby provádí průpravná atletická cvičení</li> <li>- běhá krátké tratě s vysokým startem</li> <li>- skáče z místa</li> <li>- přeskakuje lano natažené na zemi</li> <li>- hází míčkem jednoruč do dálky a na cíl</li> <li>- rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách</li> <li>- přihrává, chytá a kutálí míč, chytá kutálející se míč</li> <li>- respektuje domluvená pravidla her a soutěží</li> <li>- chová se ohleduplně ke spoluhráčům</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě, pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity</li> <li>- osobní hygiena před cvičením a po cvičení</li> <li>- vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity</li> <li>- vhodné oblečení, obutí a vybavení pro cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě</li> <li>- dopravní výchova (křižovatky, železniční přejezd, semafore, dopravní kázeň)</li> <li>- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka</li> <li>- sport jako příležitost k navazování přátelských vztahů</li> <li>- zjednodušená tělocvičná terminologie</li> <li>- cvičení podle pokynů (pohyby trupu, horních a dolních končetin)</li> <li>- protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení, vyrovnávání svalových dysbalancí</li> <li>- cvičení s rehabilitačními míči</li> <li><u>atletika</u></li> <li>- průpravná cvičení – pohyby paží při běhu, orientace v prostoru při běhu</li> <li>- běh v zástupu za učitelkou, běh za vedoucím žákem, běh podle daného tempa</li> <li>- běh na kratší vzdálenost (s vysokým startem)</li> <li>- poskoky na místě, střídavě na jedné a druhé noze</li> <li>- skok snožmo z místa: skok přes lano natažené na zemi, přeskokování nízkých překážek v přírodě</li> <li>- hod míčkem do dálky a na cíl</li> <li><u>pohybové a sportovní hry</u></li> <li>- překážkové dráhy, honičky</li> <li>- hry pro rozvoj prostorové orientace a postřehu</li> <li>- základní manipulace s míčem</li> <li>- pohybové hry podle upravených pravidel</li> </ul>	<p><a href="#">PT výchova demokratického občana</a> – občanská společnost a škola</p> <p><a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: komunikace</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – osobnostní rozvoj: rozvoj schopnosti poznávání (psychohygiena)</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b><u>Žák by měl:</u></b></p> <p><b>1.4.</b> mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p><b>1.1.</b> uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech (ZTV)</p> <p><b>1.2.</b> zaujímat správné základní cvičební polohy (ZTV)</p>	<p><b><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- střídá svalové napětí a uvolnění</li> <li>- provádí pohyby paží, nohou, trupu a hlavy</li> <li>- mění polohy těla podle pokynů</li> <li>- přejde lavičku s dopomocí</li> <li>- upevňuje správné držení těla ve všech polohách</li> <li>- upevňuje správné provedení zákl. cvičebních poloh</li> <li>- přelézá lavičku</li> <li>- vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem) do 2. příčky</li> <li>- provede skluz po zavěšené lavičce z nízké polohy (s dopomocí)</li> <li>- přelézá švédskou bednu, prolézá její díly</li> <li>- cvičí a pochoduje podle hudby, vyjádří rytmus skladby pohybem</li> <li>- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při pobytu v bazénu (respektuje pokyny dospělých)</li> <li>- seznámil se s pravidly bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě</li> <li>- formou her si zvyká na vodní prostředí</li> <li>- provádí průpravná cvičení pro plavání, fouká do vody</li> <li>- respektuje pokyny vyučujících zaměřené na dodržování zásad bezpečnosti a hygieny při pohybu v přírodě</li> <li>- ujde přiměřeně dlouhou trasu (podle své tělesné zdatnosti, zdravotního stavu, charakteru terénu a časového plánu vycházky)</li> <li>- chová se ohleduplně k přírodě</li> <li>- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- provádí nácvik bezpečné chůze po kluzké ploše</li> <li>- hází sněhovou koulí do dálky a na cíl</li> <li>- dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování</li> </ul>	<p><b><u>gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trénink střídání svalového napětí a uvolnění</li> <li>- průpravná gymnastická cvičení</li> <li>- změny polohy těla</li> <li>- rovnovážné polohy, chůze po rovné čáře a lavičce</li> <li>- správné držení těla ve všech polohách</li> <li>- základní cvičební polohy</li> <li>- cvičení na lavičkách</li> <li>- cvičení na žebřinách -výstup, sestup do 2. příčky, skluz po zavěšené lavičce (s dopomocí)</li> <li>- cvičení na švédské bedně (prolézání dílů bedny, překonávání překážek)</li> <li>- rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem</li> </ul> <p><b><u>plavání</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena při pobytu v bazénu</li> <li>- informace o pobytu ve vodě v přírodě (kde plavat a jak chránit své zdraví)</li> <li>- adaptace na vodní prostředí formou her</li> <li>- foukání do vody, průpravná cvičení s pomůckami</li> </ul> <p><b><u>turistika a pobyt v přírodě</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování; bezpečnost a hygiena v přírodě)</li> <li>- chůze v terénu (vzdálenost podle individuálních možností žáků, typu terénu a časového rozvrhu)</li> <li>- chování v přírodě, ochrana přírody</li> </ul> <p><b><u>hry na sněhu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě</li> <li>- hry na sněhu</li> <li>- hod sněhovou koulí na dálku a na cíl</li> <li>- sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel)</li> </ul>	<p><b><u>PT environmentální výchova</u></b> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><b><u>PT environmentální výchova</u></b> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti</p> <p><b><u>PT environmentální výchova</u></b> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví <b><u>PT osobnostní a sociální výchova</u></b> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

### TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>1.5.</b> dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p><b>1.1.</b> mít kladný postoj k pohybovým aktivitám</p> <p><b>1.3.</b> reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <p><b>1.2.</b> zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p><b>1.3.</b> zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením (ZTV)</p> <p><b>1.4.</b> mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohyb. aktivity (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- vybírá vhodný cvičební úbor pro pohybové aktivity</li> <li>- řídí se základními pravidly BESIP</li> <li>- seznámil se s významem pohybu a sportu pro zdraví člověka i pro rozvoj přátelských vztahů</li> <li>- cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů zjednodušené tělocvičné terminologie osvojovaných činností</li> <li>- provádí podle pokynů a nápodoby dechová, protahovací, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- provádí podle pokynů a nápodoby cviky k vyrovnavání svalových dysbalancí</li> <li>- ke cvičení využívá rehabilitační míče</li> <li>- podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení</li> <li>- běhá s vysokým startem</li> <li>- skok z místa</li> <li>- překračuje nebo přeskakuje nízké překážky</li> <li>- hází míčkem jednoruč do dálky a na cíl</li> <li>- rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách</li> <li>- přihrává míč, chytá míč</li> <li>- respektuje domluvená pravidla a signály</li> <li>- chová se ohleduplně ke spoluhráčům</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, rehabilitačním a plaveckém bazénu, zim. stadionu a na hřišti</li> <li>- pravidla práce v učebnách pro pohybové aktivity</li> <li>- osobní hygiena před cvičením a po cvičení</li> <li>- vhodná výbava pro cvičení v různém prostředí</li> <li>- dopravní výchova (dopravní značky)</li> <li>- seznamuje se s významem pohybu a sportu pro zdraví člověka</li> <li>- sport jako prostředek k navazování přátel. vztahů</li> <li>- cvičení podle pokynů s využitím zjednodušené tělocvičné terminologie (pohyby celého trupu, hlavy, horních a dolních končetin)</li> <li>- spontánní pohybové aktivity</li> <li>- dechová, protahovací, vyrovnavací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- vyrovnavání svalových dysbalancí (dle individuálních potřeb)</li> <li>- cvičení s rehabilitačními míči</li> </ul> <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení</li> <li>- běh z vysokého startu na krátkou vzdálenost</li> <li>- skok z místa, skok do písku</li> <li>- překračování a přeskakování nízkých překážek, odraz jednoho (natažené lano, překážky v přírodě)</li> <li>- hod míčkem do dálky a na cíl</li> </ul> <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- překážkové dráhy, honičky</li> <li>- míčové hry (přihrávka a chytání míče)</li> <li>- hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, postřehu a svalové koordinace</li> <li>- pravidla her a jejich modifikace, smluvené signály</li> </ul>	<p><a href="#">PT výchova demokratického občana</a> – občanská společnost a škola</p> <p><a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: komunikace</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

### TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b><u>Žák by měl:</u></b></p> <p><b>1.4.</b> mít osvojeny základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p><b>1.1.</b> uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech (ZTV)</p> <p><b>1.2.</b> zaujímat správné základní cvičební polohy (ZTV)</p>	<p><b><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spojuje pohyby paží, nohou a trupu do krátké sestavy</li> <li>- mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou</li> <li>- zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách</li> <li>- zaujímá správné základní cvičební polohy</li> <li>- zaujímá různé rovnovážné polohy těla s výdrží</li> <li>- přejde lavičku</li> <li>- vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), sklouzne se po zavěšené lavičce</li> <li>- přelézá švédskou bednu, prolézá její díly</li> <li>- provádí podle pokynů a nápodobou cvičení s náčiním</li> <li>- cvičí a pochoduje podle hudby</li> <li>- spontánním pohybem a tancem se snaží vyjádřit tempo a rytmus skladby</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při pobytu v bazénu i při pobytu ve vodě v přírodě (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- provádí průpravná cvičení pro plavání, fouká do vody</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- v praxi se řídí základ. pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- ujde přiměřeně dlouhou trasu (dle individ. možností)</li> <li>- překonává přírodní překážky</li> <li>- chová se ohleduplně k přírodě</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- hází sněhovou koulí do dálky a na cíl</li> <li>- dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování</li> </ul>	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná gymnastická cvičení</li> <li>- změny polohy těla</li> <li>- správné držení těla ve všech polohách</li> <li>- základní cvičební polohy</li> <li>- rovnovážné polohy s výdrží</li> <li>- chůze po rovné čáře a lavičce</li> <li>- cvičení na lavičkách</li> <li>- cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, skluz po zavěšené lavičce)</li> <li>- cvičení na švédské bedně (výstup na bednu, seskok)</li> <li>- cvičení s náčiním</li> <li>- rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem,</li> <li>- tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, nácvik přísunného kroku stranou</li> </ul> <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost při pobytu v bazénu i v přírodě</li> <li>- vydechování do vody, nácvik splývání – leh na vodě s dopomocí a s nadlehčovacími pomůckami</li> </ul> <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost a hygiena při turistickém pobytu v přírodě</li> <li>- chůze v terénu, překonávání přírodních překážek</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chování v přírodě, ochrana přírody</li> </ul> <p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě</li> <li>- hod sněhovou koulí na dálku a na cíl</li> <li>- hry na sněhu (sáňkování a bobování)</li> <li>- chování na svahu podle dohodnutých pravidel</li> </ul>	<p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>1.6.</b> zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p><b>1.7.</b> podle pokynu uplatňovat v pohybovém režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním zdravotním oslabením</p> <p><b>1.4.</b> zvládat zákl. techniku speciál. cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele (ZTV)</p> <p><b>1.12.</b> uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p><b>1.9.</b> rozumět základním termínům tělocvičné terminologie a reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p><b>1.10.</b> zvládat podle pokynů zákl. přípravu před pohyb. činností i uklidnění po ukončení činnosti</p> <p><b>1.8.</b> rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- je seznámen s významem správného držení těla a aktivního pohybu pro zdraví člověka</li> <li>- provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí</li> <li>- koriguje cvičení dle pokynů učitele a obrazu v zrcadle</li> <li>- ke cvičení využívá rehabilitační míče</li> <li>- spolupracuje při výběru vhodné pohyb. aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy</li> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v učebnách pro pohyb. aktivity (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- je seznámen s vhodným prostředím pro pohyb. aktivity</li> <li>- respektuje pokyny vyučujících zaměřené na BESIP</li> <li>- cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů zjednodušené tělocvičné terminologie osvojovaných činností</li> <li>- je seznámen s významem přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení</li> <li>- provádí dle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, kondiční, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po cvičení</li> <li>- podle nápodoby a pokynů reaguje na základní povely pořadových cvičení</li> <li>- provádí podle pokynů kondiční a koordinační cvičení</li> <li>- osvojil si běh s vysokým startem daným směrem</li> <li>- skáče do dálky z místa i s rozběhem</li> <li>- hází míčkem do dálky a na cíl</li> <li>- překonává nízké překážky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka</li> <li>- vyrovnávání svalových dysbalancí</li> <li>- kontrola cvičení</li> <li>- cvičení s rehabilitačními míči</li> <li>- začlenění pravidelného pohybu do denního režimu</li> <li>- výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, počet opakování</li> <li>- pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity, na zimním stadionu a na hřišti</li> <li>- osobní hygiena před cvičením a po cvičení</li> <li>- vhodné prostředí a cvičební úbor pro pohybové aktivity</li> <li>- hlavní zásady BESIP</li> <li>- cvičení podle pokynů s využitím zjednodušené tělocvičné terminologie (pohyby celého trupu, hlavy, horních a dolních končetin)</li> <li>- seznámení se základními postupy při pohybových aktivitách; příprava na cvičení, zahřátí organismu, zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, kondiční, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- pořadová cvičení, základní povely</li> </ul> <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení</li> <li>- běh: výběh na signál, výběh ze stoje, dřepu, běh daným směrem</li> <li>- skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem</li> <li>- hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl</li> <li>- skok do výšky: přeskakování nataženého lana položeného na zemi, překonávání překážek v přírodě</li> </ul>	<p><a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p> <p><a href="#">PT výchova demokratického občana</a> – občanská společnost a škola</p> <p><a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: komunikace</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b><u>Žák by měl:</u></b></p> <p><b>1.6.</b> zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p><b>1.8.</b> rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p><b><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje pokyny vyučujících zaměřené na dodržování zásad hygieny a bezpečnosti při pobytu ve vodě</li> <li>- provádí průpravná cvičení pro plavání</li> <li>- dýchá do vody, splývá s nadlehčovacími pomůckami</li> <li>- provádí průpravná cv. pro vybraný plavecký způsob</li> <li>- udrží rovnováhu v rovnovážné poloze</li> <li>- přechází, překračuje a podlézá lavičky</li> <li>- vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), sklouzne se po zavěšené lavičce</li> <li>- vyleze na švédskou bednu, seskočí</li> <li>- správně uchopí kruhy a houpe se na nich</li> <li>- cvičí, tančí a pochoduje podle hudby</li> <li>- vyjádří tempo a rytmus skladby</li> <li>- v praxi se řídí zákl. pravidly bezpečnosti a hygieny turistického pobytu v přírodě (respektuje pokyny vyuč.)</li> <li>- ujde přiměřeně dlouhou trasu</li> <li>- překonává př. překážky</li> <li>- chová se ohleduplně k přírodě</li> <li>- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- hází sněhovou koulí do dálky, na cíl, přes překážky</li> <li>- dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování</li> <li>- rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostor. orientaci a postřeh při pohyb. hrách</li> <li>- přihraje míč jednoruč, chytá míč</li> <li>- respektuje domluvená pravidla</li> </ul>	<p><b><u>plavání</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost při pobytu v bazénu i ve vodě v přírodě</li> <li>- foukání do vody, splývání, hry a cvičení ve vodě</li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik vybraného plaveckého způsobu, pohyby paží a nohou</li> </ul> <p><b><u>gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná gymnastická cvičení</li> <li>- rovnovážné polohy, chůze po břevně</li> <li>- cvičení na lavičkách</li> <li>- cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, skluz po zavěšené lavičce)</li> <li>- cvičení na švédské bedně</li> <li>- houpání na kruzích</li> <li>- rytmické a kondiční cvičení (jednoduchá sestava cviků s hudebním doprovodem)</li> <li>- tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla</li> </ul> <p><b><u>turistika a pobyt v přírodě</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost a hygiena při turist. pobytu v přírodě</li> <li>- chůze v terénu</li> <li>- překonávání přírodních překážek</li> <li>- chování v přírodě, ochrana přírody</li> </ul> <p><b><u>hry na sněhu a na ledu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě</li> <li>- hod sněhovou koulí na dálku a na cíl</li> <li>- přehazování sněhové koule přes překážky</li> <li>- hry na sněhu (sáňkování a bobování)</li> <li>- chování na svahu podle dohodnutých pravidel</li> </ul> <p><b><u>pohybové a sportovní hry</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, postřehu a svalové koordinace</li> <li>- překážkové dráhy</li> <li>- míčové hry (přihrávka, chytání, hráčský střeh)</li> <li>- dodržování jednoduchých pravidel her, respektování spoluhráčů</li> </ul>	<p><b><u>PT environmentální výchova</u></b> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><b><u>PT environmentální výchova</u></b> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti</p> <p><b><u>PT environmentální výchova</u></b> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><b><u>PT osobnostní a sociální výchova</u></b> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p><b><u>PT osobnostní a sociální výchova</u></b> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>1.7.</b> podle pokynu uplatňovat v pohybovém režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním zdravotním oslabením</p> <p><b>1.10.</b> zvládat podle pokynů zákl. přípravu před pohyb. činností i uklidnění po ukončení činnosti</p> <p><b>1.4.</b> zvládat zákl. techniku speciál. cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele (ZTV)</p> <p><b>1.9.</b> rozumět základním termínům tělocvičné terminologie a reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p><b>1.12.</b> uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p><b>1.6.</b> zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p><b>1.8.</b> rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- je seznámen s významem aktivního pohybu pro zdraví</li> <li>- je seznámen s nabídkou sportovních aktivit ve škole</li> <li>- provádí podle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- provádí pohybové aktivity a cviky k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy</li> <li>- ke cvičení využívá gymnastické balóny</li> <li>- cvičí podle pokynů učitele s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie</li> <li>- podle nápodoby a pokynů reaguje na základní povely pořadových cvičení</li> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v odborných učebnách pro pohybové aktivity i v přírodě (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem)</li> <li>- provádí podle pokynů kondiční a koordinační cvičení</li> <li>- osvojil si techniku běhu s vysokým startem</li> <li>- skáče do dálky z místa a odrazem jednoho nohy s rozběhem</li> <li>- hází míčkem jednoruč do dálky a na cíl</li> <li>- překonává nebo přeskakuje překážky (v tělocvičně i v přírodě)</li> <li>- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při pobytu v bazénu i při pobytu ve vodě v přírodě</li> <li>- dýchá do vody, splývá s deskou</li> <li>- provádí přípravná cvičení k jednomu plaveckému způsobu, nacvičuje správné pohyby paží a nohou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka</li> <li>- nabídka sportovních aktivit ve škole</li> <li>- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- příprava na cvičení, zahřátí organismu</li> <li>- zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- cviky vhodné k individuální korekci svalových oslabení a odstranění únavy, počet opakování</li> <li>- začlenění pravidelného pohybu do denního režimu</li> <li>- cvičení s gymnastickými balóny</li> <li>- spontánní pohybové aktivity</li> <li>- cvičení podle pokynů s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie</li> <li>- pořadová cvičení, základní povely, nástupy</li> <li>- osobní hygiena před cvičením a po cvičení</li> <li>- pravidla práce v učebnách pro pohybové aktivity</li> <li>- vhodné prostředí a vybavení pro různé typy cvičení</li> <li>- hlavní zásady BESIP</li> </ul> <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přípravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení</li> <li>- běh: výběh ze stoje, výběh na signál, slalomový běh</li> <li>- skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem</li> <li>- hod míčkem horním obloukem jednoruč do dálky a na cíl; hod míčkem z chůze a s rozběhem</li> <li>- skok do výšky: přeskokování nataženého lana, přeskokování překážek v přírodě, odraz jednoho nohy</li> </ul> <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost při pobytu v bazénu i plavání v přírodě</li> <li>- dýchání do vody, splývání, hry ve vodě, potápění</li> <li>- přípravná cvičení pro nácvik vybraného plaveckého způsobu, pohyby paží a nohou</li> </ul>	<p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví <u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p> <p><u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: komunikace</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b><u>Žák by měl:</u></b></p> <p><b>1.6.</b> zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p><b>1.8.</b> rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p><b><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- udrží rovnováhu v rovnovážné poloze</li> <li>- přejde lavičku (s modifikacemi)</li> <li>- přechází, překračuje, přeskakuje a přelézá lavičky</li> <li>- vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem)</li> <li>- vyleze na švédskou bednu, seskočí</li> <li>- provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem</li> <li>- přeskakuje či překračuje švihadlo (dle možností žáků)</li> <li>- správně uchopí kruhy, houpe se na kruzích</li> <li>- cvičí a pochoduje podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby</li> <li>- tančí mazurku, nacvičuje polkový krok</li> </ul>	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rovnovážné polohy, změny poloh bez opory rukou</li> <li>- cvičení na lavičkách</li> <li>- cvičení na žebřinách</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení na švédské bedně – přelézání, seskok</li> <li>- cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, přeskoky)</li> <li>- houpání na kruzích se správným úchopem kruhů</li> <li>- rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem</li> <li>- tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, mazurka,</li> </ul> <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze v terénu, překonávání přírodních překážek</li> <li>- jízda na lopedu (jízda rovně, odbočování)</li> <li>- chování v přírodě, ochrana přírody</li> </ul> <p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry na sněhu a na ledu</li> <li>- bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě</li> <li>- hod sněhovou koulí na dálku a na cíl</li> <li>- sáňkování a bobování, hry na sněhu a na ledu (chování na svahu podle dohodnutých pravidel)</li> </ul> <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- štafetové soutěže, překážkové dráhy</li> <li>- hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry</li> <li>- míčové hry: přehazovaná, vybíjená (příhrávka hor. obloukem jednoruč i obouruč; trčením)</li> </ul>	<p><a href="#">PT environmentální výchova</a> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti</p> <p><a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>
<p><b>1.12.</b> uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě</li> <li>- hází sněh. koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl</li> <li>- dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování</li> </ul>		
<p><b>1.11.</b> využívat osvojené pohybové dovednosti při hrách a soutěžích</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách</li> <li>- přihraje míč jednoruč a obouruč, chytá míč</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje domluvená pravidla, jedná v duchu fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů</li> </ul>	<p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>1.12.</b> uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p><b>1.9.</b> rozumět základním termínům tělocvičné terminologie a reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p><b>1.7.</b> podle pokynu uplatňovat v pohybovém režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním zdravotním oslabením</p> <p><b>1.10.</b> zvládat podle pokynů zákl. přípravu před pohyb. činností i uklidnění po ukončení činnosti</p> <p><b>1.4.</b> zvládat zákl. techniku speciál. cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele (ZTV)</p> <p><b>1.6.</b> zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p><b>1.8.</b> rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity</li> <li>- spolupracuje při výběru vhodného prostředí a vybavy pro pohybové aktivity</li> <li>- cvičí dle pokynů učitele s využitím prvků tělocvičné terminologie, reaguje na základní pokyny ke cvičení s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie</li> <li>- správně reaguje na základní povely pořadových cvičení</li> <li>- provádí dle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, kondiční, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- kontroluje správnost cvičení</li> <li>- provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí a odstranění únavy</li> <li>- ke cvičení využívá gymnastické balóny a rehabilitační pomůcky</li> <li>- chrání přírodu při všech pohyb. aktivitách v přírodě</li> <li>- ujde přiměřeně náročnou trasu (dle tělesné zdatnosti, aktuálního zdravotního stavu, typu terénu a časového rozvrhu vycházky)</li> <li>- překonává přírodní překážky</li> <li>- jezdí na lopedu (jezdí rovně, odbočuje vpravo a vlevo)</li> <li>- řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem)</li> <li>- provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení</li> <li>- osvojil si techniku běhu s vysokým a polovysokým startem</li> <li>- skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho s rozběhem</li> <li>- hází míčkem do dálky a na cíl</li> <li>- přeskakuje překážky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady hygieny a bezpečnosti při cvičení v různém prostředí, pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity</li> <li>- vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity</li> <li>- cvičení s využitím prvků tělocvičné terminologie (cvičení podle vzoru, reakce na základní pokyny ke cvičení)</li> <li>- pořadová cvičení (nástup, útvary)</li> <li>- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, kondiční, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- příprava na cvičení, zahřátí organismu</li> <li>- zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- kontrola správnosti cvičení (pokyny učitele, zrcadlo)</li> <li>- cvičení k vyrovnávání svalových dysbalancí a odstranění únavy</li> <li>- cvičení s gymnastickými míči a dalšími rehabilitačními pomůckami</li> <li><u>turistika a pobyt v přírodě</u></li> <li>- bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody</li> <li>- chůze v terénu (přiměřeně náročná trasa)</li> <li>- překonávání přírodních překážek</li> <li>- jízda na lopedu (jízda rovně, odbočování)</li> <li>- zásadní pravidla BESIP</li> <li><u>atletika</u></li> <li>- průpravná cvičení, atletická abeceda</li> <li>- běh do 60 m; vysoký a polovysoký start</li> <li>- skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho</li> <li>- hod míčkem do dálky a na cíl</li> <li>- skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho</li> </ul>	<p><a href="#">PT výchova demokratického občana</a> – občanská společnost a škola</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: komunikace</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – osobnostní rozvoj: rozvoj schopnosti poznávání (psychohygiena)</p> <p><a href="#">PT environmentální výchova</a> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti</p> <p><a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>1.6.</b> zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p><b>1.8</b> rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohyb. možností a schopností</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě</li> <li>- pro zimní pohybové aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj</li> <li>- udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží)</li> <li>- dle pokynů a nápodoby cvičí s využitím tradičních i netradičních pomůcek</li> <li>- přejde (s modifikacemi) lavičku, provádí obraty</li> <li>- přeskakuje či překračuje švihadlo (dle možností žáků)</li> <li>- visí na kružích, houpe se, seskočí s dopomocí</li> <li>- cvičí s hudbou</li> <li>- cvičením a tancem vyjadřuje tempo a rytmus skladby</li> <li>- tančí mazurku</li> <li>- provádí rytmická cvičení s rehabilitačním míčem</li> <li>- řídí se pravidly bezpečnosti a hygieny při pobytu v bazénu i plavání v přírodě (respektuje pokyny vyuč.)</li> <li>- dýchá do vody, splývá s plaveckými pomůckami, cvičí ve vodě</li> <li>- koordinuje pohyby paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu</li> <li>- rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách</li> <li>- překonává různé typy překážek</li> <li>- hází a chytá míč</li> <li>- osvojuje si upravená pravidla modifikovaných her: (vybíjená, kopaná, košíková, stolní tenis, florbal)</li> <li>- dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play</li> <li>- chová se ohleduplně ke spoluhráčům</li> </ul>	<p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě</li> <li>- zimní výstroj a výzbroj při zimních hrách v přírodě a na horách</li> </ul> <p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rovnovážné polohy, změny poloh bez opory rukou</li> <li>- cvičí s využitím tradičních i netradičních pomůcek</li> <li>- cvičení na lavičkách a s lavičkami</li> <li>- chůze po lavičce a její modifikace, doprovodné pohyby paží, obraty (přeskok, přelézání, přecházení)</li> <li>- cvičení se švihadlem</li> <li>- houpání na kružích, vis, seskok</li> <li>- rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem</li> <li>- tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, mazurka, nácvik polkového kroku</li> <li>- rytmické cvičení s rehabilitačním míčem</li> </ul> <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost při pobytu v bazénu i v přírodě</li> <li>- dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, nácvik potápění</li> <li>- koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu</li> </ul> <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry</li> <li>- štafetové soutěže, překážkové dráhy</li> <li>- vybíjená: přihrávka hor. obloukem a jednou i obouruč</li> <li>- kopaná (jen chlapci): zpracování míče, přihrávka, střelba na branku</li> <li>- košíková: driblink, střelba na koš, přihrávka trčením obouruč</li> <li>- stolní tenis: práce s pálkou, odpal míčku přes síťku</li> <li>- florbal: odpal míčku, přihrávka, zpracování míčku, střelba</li> <li>- dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů</li> </ul>	<p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<b>Žák by měl:</b> <b>2.1.</b> usilovat o zlepšení úrovně pohybových schopností a zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností  <b>2.2.</b> cíleně se připravit na pohyb. činnost a její ukončení <b>2.3.</b> využívat základní kompenzační a relaxační techniky <b>2.1. mít odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního oslabení</b> <b>2.2. zařazovat do svého pohyb. režimu speciální kompenzační cvičení související s vlastním oslabením, snažit se o jejich optimální provedení</b>  <b>2.6.</b> zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech <b>2.4.</b> uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu  <b>2.4.</b> uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu	<b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a výbavu pro pohyb. aktivity - cvičí s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů vyučujících) - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků - snaží se o zvyšování vlastní úrovně pohybových schopností - je seznámen s významem pohybu pro zdraví  - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - kontrolu správnosti cvičení, snaha o správné provedení a vytrvalost při cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - podle pokynů vyučujících pravidelně zařazuje pohybové aktivity do denního režimu - ke cvičení využívá gymnastické balóny a rehabilitační pomůcky  - chrání přírodu při všech pohybových aktivitách - ujde přiměřeně náročnou trasu, překonává překážky - jezdí na lopedu (jezdí rovně, odbočuje vpravo a vlevo) - řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem) - je seznámen s povinnou výbavou kola a cyklisty, s pomocí vyučujícího kontroluje povinnou výbavu kola a cyklisty  - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - pro zimní sportovní aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj - nacvičuje základy jízdy na bobech a na saních	- zásady hygieny a bezpečnosti při cvičení v přírodě i v odborných učebnách pro pohybové aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - cvičení s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů) - hodnocení vlastních výkonů  - zvyšování úrovně pohybových schopností (koordináční, rychlostní, vytrvalostní cvičení) - význam pohybu pro zdraví  - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - příprava na cvičení a její význam, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení a jeho význam - kontrola správnosti cvičení, snaha o správné provedení cviků podle pokynů vyučujícího a zrcadla - trénink vytrvalosti (dle individuálních možností) - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - úprava režimu, zařazení pohybových aktivit - cvičení s gymnastickými balóny a rehabilitačními pomůckami  <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - jízda na lopedu, (jízda rovně, odbočování) - základní pravidla BESIP - povinná výbava kola a cyklisty  <u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj - nasedání, výstupy, brzdění, zastavení při jízdě na bobech či saních	<a href="#">PT výchova demokratického občana</a> – občanská společnost a škola <a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: komunikace  <a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)  <a href="#">PT environmentální výchova</a> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti  <a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b><u>Žák by měl:</u></b></p> <p><b>2.6.</b> zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p><b><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přejde lavičku (kladinu)</li> <li>- udrží rovnováhu v rovnovážné poloze</li> <li>- mění polohy těla bez opory rukou</li> <li>- přelézá, přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky</li> <li>- provádí posilovací cvičení na žebřinách</li> <li>- vyskočí či vyleze na švédskou bednu, seskočí</li> <li>- cvičí s tradičními i netradičními pomůckami</li> <li>- houpe se na kruzích, seskočí, provádí vis na kruzích</li> <li>- cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby</li> <li>- tančí mazurku, disco tance, osvojuje si základní kroky polky</li> <li>- osvojené cviky spojuje do krátké sestavy (nápodobou, podle plynů)</li>   <li>- provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení</li> <li>- běhá s vysokým a polovysokým startem</li>   <li>- skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho nože s rozběhem</li> <li>- hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl</li> <li>- přeskakuje překážky</li>   <li>- řídí se pravidly bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě i v bazénu (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- dýchá do vody, splývá s plaveckými pomůckami, cvičí ve vodě, nacvičuje potápění</li> <li>- koordinuje pohyby paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu</li> <li>- seskočí do vody z nízké polohy</li> </ul>	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze po úzké straně lavičky</li> <li>- rovnovážné polohy s výdrží</li> <li>- změny poloh bez opory rukou</li> <li>- cvičení na lavičkách a s lavičkami</li> <li>- cvičení na žebřinách: vis, přitahování</li> <li>- cvičení se švédskou bednou (výskok, seskok)</li> <li>- cvičení s tradičními i netradičními pomůckami</li> <li>- houpání na kruzích, vis, seskok</li> <li>- rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem</li> <li>- tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, mazurka, disco tance, nácvik polky</li> <li>- jednoduchá pohybová sestava</li>   <li><u>atletika</u></li> <li>- průpravná cvičení, atletická abeceda</li> <li>- běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh dle individuálních předpokladů do 12 minut</li> <li>- skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho nože, doskok do písku</li> <li>- hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl</li> <li>- skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho nože</li>   <li><u>plavání</u></li> <li>- hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě</li> <li>- dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, nácvik potápění</li> <li>- koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu</li> <li>- seskok do vody z nízkých poloh</li> </ul>	<p><b>PT environmentální výchova</b> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník**

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<b>Žák by měl:</b> <b>2.8.</b> dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách  <b>2.7.</b> snažit se o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti  <b>2.5.</b> znát zásady ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc	<b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách</li> <li>- spolupracuje se spoluhráči při hrách a štafetových soutěžích</li> <li>- osvojuje si základní pravidla modifikovaných her: (vybíjená, přehazovaná, kopaná, košíková, florbal, stolní tenis)</li> <li>- chová se ohleduplně ke spoluhráčům</li> <li>- pomáhá slabším a handicapovaným spoluhráčům</li> <li>- dodržuje domluvená pravidla her</li> <li>- nacvičuje jednoduchou taktiku her</li> <li>- při všech pohybových aktivitách se snaží o co nejsprávnější provedení cviků</li> <li>- respektuje pokyny vyučujících zaměřené na nápravu chybného provedení cvičení</li> <li>- kontroluje správnost provedení cviků podle zrcadla</li> <li>- s pomocí vyučujícího hodnotí správnost vlastního provedení cviků</li> <li>- pojmenuje vybavení lékárničky</li> <li>- je seznámen se způsobem využití lékárničky</li> <li>- nacvičuje ošetření drobných poranění</li> <li>- popíše své zdravotní obtíže</li> <li>- požádá o pomoc vhodnou formou</li> <li>- za poskytnutou pomoc poděkuje</li> <li>- přivolá na pomoc dospělou osobu při řešení krizových situací</li> </ul>	pohybové a sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry</li> <li>- překážkové dráhy</li> <li>- štafetové soutěže, nácvik spolupráce se spoluhráči</li> <li>- přehazovaná a vybíjená               <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávka, chytání, vybíjení</li> </ul> </li> <li>- kopaná               <ul style="list-style-type: none"> <li>- zpracování míče, přihrávka, střelba na branku</li> </ul> </li> <li>- základy košíkové               <ul style="list-style-type: none"> <li>- driblink, střelba na koš, přihrávka</li> </ul> </li> <li>- stolní tenis               <ul style="list-style-type: none"> <li>- odpal míčku přes síťku</li> </ul> </li> <li>- florbal               <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávka, zpracování míčku, střelba</li> </ul> </li> <li>- respektování spoluhráčů, zásady fair play</li> <li>- pomoc handicapovaným spoluhráčům</li> <li>- dodržování domluvených pravidel her</li> <li>- jednoduchá herní taktika u kolektivních her</li> <li>- motivace ke správnému provedení cviků</li> <li>- respektování pokynů vyučujících zaměřených na nápravu chybného provedení cviků</li> <li>- kontrola a hodnocení vlastních pohybových aktivit (s pomocí vyučujícího)</li> <li>- vybavení lékárničky (pojmenování a využití)</li> <li>- ošetření drobných poranění</li> <li>- popis vlastních zdravotních obtíží</li> <li>- žádost o pomoc</li> <li>- poděkování za poskytnutou pomoc</li> <li>- praktický nácvik přivolání pomoci</li> </ul>	<a href="#">PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</a>  <a href="#">PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</a>  <a href="#">PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</a>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<b>Žák by měl:</b> <b>2.1.</b> usilovat o zlepšení úrovně pohybových schopností a zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností  <b>2.2.</b> cíleně se připravit na pohyb. činnost a její ukončení <b>2.3.</b> využívat základní kompenzační a relaxační techniky <b>2.1. mít odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního oslabení</b> <b>2.2. zařazovat do svého pohyb. režimu speciální kompenzační cvičení související s vlastním oslabením, snažit se o jejich optimální provedení</b>  <b>2.6.</b> zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech <b>2.4.</b> uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu  <b>2.4.</b> uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu	<b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a výbavu pro pohyb. aktivity - cvičí s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů vyučujících) - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků - snaží se o zvyšování vlastní úrovně pohybových schopností - je seznámen s významem pohybu pro zdraví  - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - kontrolu správnosti cvičení, snaha o správné provedení a vytrvalost při cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - podle pokynů vyučujících pravidelně zařazuje pohybové aktivity do denního režimu - ke cvičení využívá gymnastické balóny a rehabilitační pomůcky  - chrání přírodu při všech pohybových aktivitách - ujde přiměřeně náročnou trasu, překonává překážky - jezdí na lopedu (jezdí rovně, odbočuje vpravo a vlevo) - je seznámen se základní údržbou lopedu (kola) - řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem) - je seznámen s povinnou výbavou kola a cyklisty, s pomocí vyučujícího kontroluje povinnou výbavu kola a cyklisty  - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - pro zimní sportovní aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj - nacvičuje základy jízdy na botech a na saních	- zásady hygieny a bezpečnosti při cvičení v přírodě i v odborných učebnách pro pohybové aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - cvičení s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů) - hodnocení vlastních výkonů  - zvyšování úrovně pohybových schopností (koordináční, rychlostní, vytrvalostní cvičení) - význam pohybu pro zdraví  - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - příprava na cvičení a její význam, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení a jeho význam - kontrola správnosti cvičení, snaha o správné provedení cviků podle pokynů vyučujícího a zrcadla - trénink vytrvalosti (dle individuálních možností) - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - úprava režimu, zařazení pohybových aktivit - cvičení s gymnastickými balóny a rehabilitačními pomůckami  <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - jízda na lopedu, (jízda rovně, odbočování) - základní údržba lopedu (kola) - základní pravidla BESIP - povinná výbava kola a cyklisty  <u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj - nasedání, výstupy, brzdění, zastavení při jízdě na botech či saních	<a href="#">PT výchova demokratického občana</a> – občanská společnost a škola <a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: komunikace  <a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)  <a href="#">PT environmentální výchova</a> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti <a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví  <a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b><u>Žák by měl:</u></b></p> <p><b>2.6.</b> zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p><b><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží</li> <li>- udrží rovnováhu v rovnovážné poloze</li> <li>- mění polohy těla bez opory rukou</li> <li>- přelézá, přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky</li> <li>- provádí posilovací cvičení na žebřinách</li> <li>- vyskočí či vyleze na švédskou bednu, seskočí</li> <li>- cvičí s tradičními i netradičními pomůckami</li> <li>- houpe se na kruzích, seskočí, provádí vis na kruzích</li> <li>- cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby</li> <li>- nacvičuje poskočný krok a přísuvný krok stranou</li> <li>- tančí mazurku, disco tance, osvojuje si základní kroky polky</li> <li>- osvojené cviky spojuje do krátké sestavy (nápodobou, podle pokynů)</li> <li>- provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení</li> <li>- běhá s vysokým a polovysokým startem</li> <li>- skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho s rozběhem (z břevna nebo nataženého pásma)</li> <li>- hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl</li> <li>- přeskakuje překážky</li> </ul>	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze po lavičce s doprovodnými pohyby paží</li> <li>- rovnovážné polohy s výdrží,</li> <li>- změny poloh bez opory rukou</li> <li>- cvičení na lavičkách a s lavičkami</li> <li>- cvičení na žebřinách: vis, přitahování</li> <li>- cvičení se švédskou bednou (výskok, seskok)</li> <li>- cvičení s tradičními i netradičními pomůckami</li> <li>- houpání na kruzích, vis, seskok</li> <li>- rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem</li> <li>- poskočný krok a přísuvný krok stranou</li> <li>- tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, mazurka, disco tance, nácvik polky</li> <li>- jednoduchá pohybová sestava</li> </ul> <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení, atletická abeceda</li> <li>- běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh dle individuálních předpokladů do 12 minut</li> <li>- skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho, doskok do písku</li> <li>- hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl</li> <li>- skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho</li> </ul> <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě</li> <li>- dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, potápění</li> <li>- koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu</li> <li>- seskok do vody z nízkých poloh</li> </ul>	<p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>
<p><b>2.4.</b> uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- řídí se pravidly bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě i v bazénu (respektuje pokyny vyučujících)</li> <li>- dýchá do vody, splývá s plaveckými pomůckami, cvičí ve vodě, potápí se</li> <li>- koordinuje pohyby paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu</li> <li>- seskočí do vody z nízké polohy</li> </ul>	<p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě</li> <li>- dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, potápění</li> <li>- koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu</li> <li>- seskok do vody z nízkých poloh</li> </ul>	<p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>2.8.</b> dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách</li> <li>- spolupracuje se spoluhráči při hrách a štafetových soutěžích</li> <li>- osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce modifikovaných her (vybíjená, přehazovaná, kopaná, košíková, florbal, stolní tenis)</li> <li>- chová se ohleduplně ke spoluhráčům</li> <li>- pomáhá slabším a handicapovaným spoluhráčům</li> <li>- respektuje domluvená pravidla her</li> <li>- řídí se smluvnými signály, gesty a povely</li> <li>- spolupracuje při naplnění předem domluvené taktiky</li> </ul>	<p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry</li> <li>- překážkové dráhy</li> <li>- štafetové soutěže, nácvik spolupráce se spoluhráči</li> <li>- přehazovaná a vybíjená <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávka, chytání, vybíjení</li> </ul> </li> <li>- kopaná <ul style="list-style-type: none"> <li>- zpracování míče, přihrávka, střelba na branku</li> </ul> </li> <li>- základy košíkové <ul style="list-style-type: none"> <li>- driblíng, střelba na koš, přihrávka</li> </ul> </li> <li>- stolní tenis <ul style="list-style-type: none"> <li>- odpal míčku přes síťku</li> </ul> </li> <li>- florbal <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávka, zpracování míčku, střelba</li> </ul> </li> <li>- respektování spoluhráčů, zásady fair play</li> <li>- pomoc handicapovaným spoluhráčům</li> <li>- dodržování domluvených pravidel her</li> <li>- jednoduchá herní taktika u kolektivních her</li> </ul>	<p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>
<p><b>2.7.</b> snažit se o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- při všech pohybových aktivitách se snaží o co nejsprávnější provedení cviků</li> <li>- respektuje pokyny vyučujících zaměřené na nápravu chybného provedení cvičení</li> <li>- kontroluje správnost provedení cviků podle zrcadla</li> <li>- s pomocí vyučujícího hodnotí správnost vlastního provedení cviků</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- motivace ke správnému provedení cviků</li> <li>- respektování pokynů vyučujících zaměřených na nápravu chybného provedení cviků</li> <li>- kontrola a hodnocení vlastních pohybových aktivit (s pomocí vyučujícího)</li> </ul>	<p><a href="#">PT environmentální výchova</a> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>
<p><b>2.5.</b> znát zásady ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmenuje vybavení lékárničky, určí jeho využití</li> <li>- nacvičuje ošetření drobných poranění</li> <li>- popíše své zdravotní obtíže</li> <li>- požádá o pomoc vhodnou formou, za pomoc poděkuje</li> <li>- přivolá na pomoc dospělou osobu při řešení krizových situací</li> <li>- zná důležitá čísla pro přivolání pomoci v krizových situacích</li> <li>- je seznámen s nebezpečím zneužívání tísňových linek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vybavení lékárničky (pojmenování a využití)</li> <li>- ošetření drobných poranění (praktický nácvik)</li> <li>- výstižný popis vlastních zdravotních obtíží</li> <li>- žádost o pomoc, poděkování za poskytnutou pomoc</li> <li>- praktický nácvik přivolání pomoci</li> <li>- tísňové volání</li> <li>- nebezpečí zneužívání tísňových linek</li> </ul>	<p><a href="#">PT osobnostní a sociální výchova</a> – sociální rozvoj: komunikace</p>

